6–12 वर्ष के बच्चों के सर्वांगीण विकास में मोटा अनाज का महत्व एवं परिष्कृत अनाज के दुष्प्रभावों पर एक तुलनात्मक अध्ययन : धनबाद जिला के पुराना बाजार क्षेत्र के संदर्भ में।

पीएच. डी. उपाधि हेतु गृह विज्ञान विभाग, सामाजिक विज्ञान संकाय में
पंजीयन हेतु प्रस्तावित शोध प्रबंध सार

स्नातकोत्तर गृह विज्ञान विभाग

सामाजिक विज्ञान संकाय

बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल विश्वविद्यालय, धनबाद

2024

शोध निर्देशिका :

डॉ. चंचला वर्मा
सहायक प्राध्यापक
विश्वविद्यालय गृह विज्ञान विभाग
बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल विश्व विद्यालय,
धनबाद (झारखण्ड)

शोधार्थी :

रंजना कुमारी
विश्वविद्यालय गृह विज्ञान विभाग
बिनोद बिहारी महतो कोयलांचल विश्व विद्यालय,
धनबाद (झारखण्ड)

शोध का परिचय (Introduction)

आहार हमारी प्राथमिक आवश्यकता है। आहार से शरीर को ऊर्जा,पौष्टिक तत्व एवं उष्णता प्राप्त होती है, जिससे शरीर की विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक क्रियाएँ सम्पन्न होती हैं। इसके बिना मनुष्य जीवित नहीं रह सकता है। स्वस्थ एवं सशक्त शरीर का निर्माण उचित पोषण के द्वारा ही संभव है।

डी. एफ. टर्नर (2008) के अनुसार ''पोषण शरीर में होने वाली विभिन्न क्रियाओं का एक संगठन है, जिसके द्वारा जीवित प्राणी ऐसे पदार्थों का ग्रहण तथा उपयोग करता है जो शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करती है।''

पोषक तत्वों के प्रकार

1 कार्बोहाइड्रेट
2 वसा
3 प्रोटीन
4 विटामिन
5 खनिज लवण
6 रूक्षांष (रेषायुक्त आहार)
7 जल

उत्तर बाल्यावस्था अथवा शालेय अवस्था (6 से 12 वर्ष)

बाल्यावस्था वास्तव में मानव जीवन का वह स्वर्णिम समय होता है, जिसमें उसका सर्वांगिण विकास होता है। बाल्यवस्था जिसे उत्तर बाल्याावस्था कहते हैं, बालकों की विद्यालय जाने की अवस्था होती है । बालकों के 6 से 12 वर्ष की उम्र उत्तर बाल्यावस्था कहलाती है । विकास की दृष्टि से इस अवस्था को बहुत ही महत्त्व है । इस उम्र तक बालकों की औपचारिक शिक्षा शुरू हो जाती है ।

इस अवस्था में बच्चा पहले से अधिक आत्मनिर्भर हो जाते हैं एवं अपनें दोस्तों तथा अपने से बड़ों की नकल अधिक करते हैं । अतः भोजन की आदतों पर इनका अधिक प्रभाव होता है । इस उम्र में वे अपना मनपसंद भोजन ही खाना चाहते हैं । इस उम्र में उनकी वृद्धि निरंतर होते रहती है, साथ ही साथ माँसपेशियों एवं हड्डियों का भी विकास होता है , जिससे पोषक तत्त्वों की आवश्यकता पर प्रभाव पड़ता है ।

बाल्यावस्था में बालक की शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास की गति प्रायः बहुत तीव्र होती है, तथा शारीरिक अंग भी शनैः शनैः पुष्टता एवं परिपक्वता प्राप्त कर लेते हैं । बालक में सामाजिक विकास होने लगता है, परिणाम स्वरूप उसके कार्यो एवं व्यवहारों में परिवर्त्तन आने लगता है। जिसका प्रत्यक्ष – अप्रत्यक्ष प्रभाव बालक के भोजन पर पड़ता है।

किशोरवस्था तक पहुँचते पहुँचते बालक शारीरिक वृद्धि, मानसिक विकास तथा संवेंगात्मक विशेषताओं एवं अभिरूचियों से भी प्रभावित होने लगता है । बालक तनावग्रस्त रहने लगता है । उसे तनाव से मुक्ति पाने तथा परिवार के सदस्यों एवं अपने साथियों के साथ सामायोजन करने में उसकी बहुत से ऊर्जा व्यय हो जाती है । इस कारण बाल्यवस्था में अधिक पौष्टिक भोज्य पदार्थों की जरूरत होती है । यदि इस उम्र में बालकों को पूर्ण पौष्टिक आहार नहीं मिलता है तो उसका शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, खेल एवं संवेगात्मक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है । अतः इस उम्र के बालकों को उचित एवं पौष्टिक भोजन पर माताओं को विशेष ध्यान देना चाहिए ।

स्कूल अवस्था में बच्चों की विशेषता :

इस अवस्था में बच्चे बहुत अधिक क्रियाशील होते हैं तथा बच्चों के शारीरिक, मानसिक एवं संवेगात्मक विकास में निरंतर वृद्धि होती है । अतः बच्चों को अच्छा भोजन देना चाहिए । इस उम्र में बच्चों की भोजन सम्बंधी आवश्यकतायें बदल जाती हैं । इस उम्र में बच्चों की लम्बाई तथा वजन तेजी से बढ़ता है। इस अवस्था में बच्चों का मानसिक विकास तीव्र गति से होता है । जिसके लिए शरीर का स्वस्थ्य रहना आवश्यक है । इस उम्र में बच्चा अधिक सामाजिक हो जाता है । उसका सामाजिक दायरा बढ़ जाता है । वह समूह में रहना पसन्द करता है । जब वह स्कूल में एक साथ बैठकर भोजन करते हैं तो अपने खाने को आपस में बाँट मिलकर खाते हैं । बच्चों में नये स्वादों के प्रति रूचि पैदा होती है । इस उम्र में बच्चा अकेले खाना पसन्द नहीं करता है ।

उत्तरबाल्यावस्था में पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता :

- **कैलोरी** : विद्यालयी बालक अधिक क्रियाशील होते हैं । जिसके कारण उन्हें अच्छी भूख लगती है । साथ ही इस उम्र में शारीरिक विकास तेजी से होता है इसलिए उन्हें कैलोरी युक्त आहार देना आवश्यक है । इस उम्र के बालकों के लिए 1800 से 2100 कि. कैलोरी ऊर्जा की दैनिक आवश्यकता होती है ।

- **प्रोटीन** : इस उम्र में बच्चें का शारीरिक विकास होता है । इसलिए प्रोटीन की उचित मात्रा लेनी चाहिए । आहार में इसकी कमी से बच्चें का विकास ठीक से नहीं होगा । ICMR के विशेषज्ञों ने 31 से 41 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन आवश्यक बताई है ।

- **खनिज लवण**: इस उम्र में बच्चों के हड्डियों एवं दाँतों के निर्माण के लिए कैल्शियम तथा फॉस्फोरस की अत्यधिक आवयश्कता होती है । ICMR के अनुसार 400 से 600 मि. ग्राम कैल्शियम, 26 से 34 मि. ग्राम लौह तत्त्व आवश्यक है ।

स्कूल बालकों की दैनिक पोषक तत्वों की आवश्यकता (ICMR 1989)

पोषक तत्व	बालक व बालिका		बालक व बालिका	
Nutrients	4 - 6 वर्ष	7 - 9 वर्ष	10 - 12 वर्ष	10 - 12 वर्ष
उर्जा कैलोरिज (k cal)	1690	1950	2190	1970
प्रोटीन (gm)	30	41	54	57
आयरन (mg)	18	26	34	39
कैल्शियम (mg)	400	600	600	600
विटामिन A (mg)	400	600	600	600
ß कैरोटिन (mg)	1600	400	400	400
विटामिन D (I.U.)	400	600	600	600
थायमिन (mg)	0.9	1.0	1.1	1.0
राइबोफलेविन (mg)	1.0	1.2	1.3	1.2
एस्कॉर्विक अम्ल (mg)	40	40	40	40
फॉलिक अम्ल (mg)	40	60	70	70
निकोटिन अम्ल (mg)	11	13	15	13
विटामिन B12 (µg)	2 – 1	2 – 1	2 – 1	2 – 1

● **विटामिन**: इस उम्र में संक्रामक बिमारियां जल्दी हो जाती है इसलिए उनसे बचने के लिए विटामिन अत्यंत आवश्यक है । विटामिन की पूर्ति के लिए बच्चों को प्रतिदिन फल जरूर देना चाहिए ।

मोटा अनाज : आधुनिकता के दौड़ में न केवल जीवन शैली में बदलाव आया है, बल्कि खान–पान भी पूरी तरह बदल गया है। आज से पाँच दशक पहले हमारे खान–पान की परंपरा बिल्कुल अलग थी। मोटे अनाज हमारे भोजन के मुख्य घटक थे। 60 के दशक में आई हरित क्रांति ने गेहूँ और चावल को अधिक महत्त्व दिया। परिणाम स्वरूप गेहूँ और चावल को थाली में सजा लिया गया तथा मोटे अनाज को खाद्य श्रृंखला से बाहर कर दिया गया।

आज पूरी दूनिया उसी मोटे अनाज के महत्व को समझते हुए उसकी ओर वापस लौट रही है। तथा मोटे अनाज पोषक तत्त्वों की दृष्टि से तथा उसके फायदे के कारण ही सुपर फुड कहे जाते हैं। इनका सेवन वजन कम करने, उच्च्य रक्त चाप, हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर, कब्ज एवं बदहजमी से निजात दिलाता है।

प्रमुख मोटा अनाज एवं उसके गुण

• **ज्वार** : इस मोटे अनाज को अनाजों का राजा कहते हैं। ज्वार में खनिज लवण गेहूँ और चावल की तुलना में अधिक होता है । ज्वार हृदय एवं कैंसर के खतरे को कम करता हैं। शिशु आहार बनाने में ज्वार का प्रयोग होता है।

• **बाजरा**: बाजरा को अफ्रिकी मूल का अनाज माना जाता है। यह सभी अनाजों में सूखा प्रतिरोधी अनाज हैं। बाजरे में अन्य अनाजों की तुलना में लगभग 85% फास्फोरस होता हैं।

• **रागी** : रागी को अंग्रजी में फिंगर मिलेट कहा जाता है। रागी को भारतीय मूल का माना जाता है। और यह उच्च्य पोषण वाला मोटा अनाज होता है।

• **जौ** : जौ एक प्राचीनतम गुणों से सम्पन्न अन्न है। जो कि हृदय के लिए विशेष रूप से तथा आँतो एवं मधुमेह रोगों में अत्यंत गुणकारी पाया जाता है।

• **सांवा** : सांवा या सामा पौष्टिकता से भरपूर एक मोटा अनाज है। इसमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, उच्च्य फाइबर, विटामिन बी, एवं खनिज तत्त्व पाये जाते हैं।

• **कुटकी** : कुटकी को लिटल मिलेट कहा जाता है। यह भारत के सीमित क्षेत्रों में आदिवासी कृषि का एक हिस्सा है, जिसे वर्षा आधारित फसल के रूप में जाना जाता है। यह यकृत को मजबूत बनाने में सहायक होता है तथा गठिया रोग में भी काफी उपयोगी है।

• **कंगनी** : कंगनी को दक्षिण भारत में तिनी कहते है। कंगनी एक महत्त्वपूर्ण पौष्टिक अनाज है। भारत जनजातीय क्षेत्रों में कंगनी का उपयोग औषधी के रूप में हड्डियों की कमजोरी, अतिसार एवं सूजन आदि के उपचार के लिए किया जाता है।

• **मक्का** : यह खरीफ की एक प्रमुख फसल हैं। मक्का में शरीर के पोषण के लिए सभी तरह के जरूरी खनिज तत्व पाये जाते है।

'साबुत एवं परिष्कृत अनाज में अन्तर
:

साबुत अनाज	परिष्कृत अनाज
• पौधे के सुखे हुए बीजों को साबुत अनाज यानि होल ग्रेन्स कहते हैं।	• मोटे अनाज के बीजों के आटे को परिष्कृत अनाज यानि रिफाइन ग्रेन्स कहते हैं।
• इसमें बीज के तीनों पोषक तत्त्व चोकर+एण्डोस्पर्म+भ्रूण मौजूद होते हैं।	• इसमें बीज की पिसाई के बाद केवल एक तत्त्व एण्डोस्पर्म ही शेष बचता हैं।

बच्चों को मोटा अनाज खिलाने के फायदे :

बच्चों को मोटा अनाज खिलाने के निम्नलिखित फायदे है :

- पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।
- खून की कमी को दूर करता है।
- दाँतों एवं हड्डियों को मजबूत बनाता है।
- मानसिक एवं शारीरिक विकास में मददगार होता है ।
- इम्यूनिटी को स्ट्रांग बनाता है।
- वजन को नियंत्रित करने में सहायक होता है ।
- शरीर को गर्म रखता है।
- दिल को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।

भोजन में मोटे अनाज के अभाव का दुष्परिणाम :

- भोजन में इसकी कमी से ऊर्जा में कमी हो जाती है।
- मोटा अनाज नहीं ग्रहण करने से बड़ी आँत में विकार उत्पन्न होता है।
- मोटा अनाज नहीं लेने से विटामिन 'बी' संबंधी रोग उत्पन्न होता है।
- मोटा अनाज संतुलित आहार के लिए आवश्यक हैं।

साहित्य समीक्षा

इस चरण में शोध समस्या से सम्बन्धित साहित्य की समीक्षा की जाती है। ऐसे सभी ज्ञान जो प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूप से शोध समस्या से सम्बन्धित हो उनका यहां पर वर्णन होता है। साहित्य समीक्षा को दो वर्गों में वर्गीकृत किया जाता है। प्रथम चरण में समस्या से सम्बन्धित वे सभी जानकारी जो विभिन्न पुस्तकों से प्राप्त होती हैं, उनका वर्णन किया जाता है। वहीं दूसरे भाग में उस समस्या से सम्बन्धित वह सभी जानकारी जो समाचार पत्रों में प्रकाशित लेखों, शोध पत्रिका, सेमिनार, कान्फ्रेंस आदि से प्राप्त होते हैं उनका वर्णन किया जाता है। साहित्य समीक्षा से शोधकर्त्ता को शोध कार्ड की सार्थकता की जानकारी मिलती है। परिकल्पना के निर्माण में मदद मिलती है तथा शोध की दिशा को निर्धारित करने में सुविधा होती है।

कोल व ब्रुस (2021) ने बाल्यावस्था को जीवन का अनोखा काल बताते हुए लिखा है – 'वास्तव में माता– पिता के लिए बाल विकास की इस अवस्था को समझना कठिन है ।'

कुप्पूस्वामी के अनुसार, (2023) इस अवस्था में बालक में अनेक अनोखे परिवर्त्तन होते हैं, उदाहरणार्थ, 6 वर्ष की उम्र में बालक का स्वभाव बहुत उग्र होता है और वह लगभग सभी बातों का उत्तर 'न' या नहीं में देता है । 7 वर्ष की उम्र में वह उदासीन होता है और अकेला रहना पसंद करता है । 8 वर्ष की उम्र में उसमें अन्य बालकों में सामाजिक संबंध स्थापित करने की भावना प्रबल होती है । 9 से 12 वर्ष की उम्र में विद्यालय में उसके लिए कोई आकर्षण नहीं रह जाता है । वह कोई नियमित कार्य न कोई महान और रोमांचकारी कार्य करना चाहता है ।

W.H.O. (1948) के अनुसार "किसी व्यक्ति की मानसिक, शारीरिक और सामाजिक रूप से अच्छे होने की स्थिति को स्वाथ्य कहते हैं ।"

एंटोनी लेवोइजर **(1770 - 1794)** को पोषण का जनक माना जाता है। उन्होनें कहा कि स्वस्थ केवल उचित आहार और स्वच्छता से सुनिश्चित हो सकता है।

Food & Agriculture Organisation (2023) के द्वारा कंदन फसलों को विश्व में 75:70 मिलियन क्षेत्र में उगाया जाता है। जिसका उत्पादन 90:35 मिलियन मीट्रीक टन है । भारत कंदन फसलों का 5वाँ सबसे बड़ा निर्यातक है, लेकिन यहाँ उत्पादन ज्यादा है ।

Indian Institute of Millets Research (IIMR) हैदराबाद में डॉ. बी. दयाकर राव (2023)ने कहा कि आज मुद्दा खाद्य सुरक्षा नहीं है, बल्कि आज पोषण सुरक्षा पर ध्यान केन्द्रित करने की जरूरत है । इसलिए मिलेट्स के उत्पादन को बढ़ानें पर जोर दिया जा रहा है ।

रॉस (2008) ने बाल्यवस्था को मिथ्या परिपक्वता का काल बताते हुए लिख है :– शारीरिक और मानसिक स्थिरता बाल्यावस्था की सबसे महत्त्वपूर्ण विशेषता है ।

सुधा नरायणन् के अनुसार (2008) ''आहार वह तरह ठोस पदार्थ है जो जीवित रहने स्वास्थ्य को बनाये रखने सामाजिक एवं पारिवारिक संबंध की एकता के लिए, संवेगात्मक तृप्ति के लिए, सुरक्षा एवं प्रेम की भावना को दृढ़ बनाने के लिए आवश्यक होता हैं। मनुष्य की शारीरिक,मानसिक, संवेगात्मक एवं सामाजिक क्षमता के संतुलन के लिए आहार अत्यावश्यक पदार्थ है।''

इनसाइक्लोपिडिया ऑफ हेल्थ (2008) के अनुसार ''स्वास्थ्य वह स्थिति है, जिसमें मनुष्य बौद्धिक, भावात्मक संसाधनों का अधिकतम दैनिक जीविका एवं जीवन के लिए हिलाने–डुलाने में समर्थ हों।''

हारलॉक के द्वारा (2008) शैशवास्था, जन्म से दो सप्ताह तक चलती है, उसके बाद बचपना अवस्था प्रारंभ हो जाती है। जो दो वर्षो तक चलती है।

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी (2023) के कथनानुसार ''हमारी जमीन और हमारी थाली में विविधता होनी चाहिए। अगर खेती इकहरी फसल वाली हो जाए तो इसका बुरा असर हमारे और हमारी जमीन के स्वास्थ्य पर पड़ेगा। मोटे अनाज हमारी खेती और हमारे भोजन की विविधता बढ़ाते हैं। 'मोटे अनाजों के प्रति सजगता बढ़ाना' इस ओदोलन का महत्वपूर्ण हिस्सा है। लोग और संस्थाएं दोनों ही बड़ा प्रभाव छोड़ सकते है। संस्थाओं के प्रयास से मोटे अनाजों के उत्पादन को बढ़ावा दिया जा सकता है और समूचित नीतियाँ अपना कर इसकी फसल को फायदेमंद बनाया जा सकता है। दूसरी ओर, लोग भी स्वास्थ्य के प्रति सजग, रहते हुए मोटे अनाजों को अपने आहार में शामिल करके इस पृथ्वी के अनुकूल विकल्प चुन सकते है। मुझे विश्वास है कि 2023 में मोटे अनाजों के अंतराष्ट्रीय वर्ष का यह आयोजन सुरक्षित, टिकाऊ और स्वस्थ्य भविष्य की दिशा में एक जन आंदोलन को जन्म देगा।''

डॉ० मनीषा वर्मा (2023) के अनुसार भारत सरकार ने पिछले कुछ वर्षो में मोटे अनाजों की पैदावार बढ़ाने के गंभीर प्रयास किये है। उसने 2018 को मोटे अनाज वर्ष घोषित किया। इस कदम का उद्वेश्य सेहत के लिए मोटे अनाजों के लाभों के बारे में जागरूकता और उसके उत्पादन को बढ़ाना था। उच्च पोषक गुणों के कारण उन्हे पोषाहार कहा जाता है। उसी साल मोटे अनाजों को सम्पूर्ण पोषकता के लिए प्रधानमंत्री की व्यापक योजना पोषण अभिमान में शामिल कर लिया गया है।

समस्या की जाँच का विषय

मिलेट्स छोटे बीज वाली विभिन्न फसलों के लिए संयुक्त रूप से प्रयुक्त शब्द है जिन्हे समशीतोष्ण उपोष्ण और उष्ण कटिबंधीय क्षेत्रों के शुष्क भूभागों में सीमांत भूमि पर अनाज फसलों के रूप में उगाया जाता है। भारत में कुछ समान्य मोटे अनाजों में ज्वार, बाजरा रागी, सांवा आदि शामिल है। इन अनाजो के प्राचीनतम साक्ष्य सिन्धु सभ्यता से प्राप्त हुए है। माना जाता है कि खाद्य के लिए उगाए गए प्रथम फसलों में से एक थे।

मोटे अनाजों के लिए उपलब्ध भूमि क्षेत्र में गिरावट :

पहले 35 मिलियन हेक्टेयर भूमि क्षेत्र में मोटे अनाजों की खेती की जाती थी। लेकिन अब इसमें केवल 15 मिलियन हेक्टेयर भूमि में उगाया जाता है।

मोटे अनाजों की निम्न उत्पादकता :

पिछले एक दशक में ज्वार के उत्पादन में गिरावट आई है, जबकि बाजरा उत्पादन गतिहीन बना रहा है। रागी सहित कई अन्य मोटे अनाजों के उत्पादन में भी गिरावट देखी गई हैं।

उच्च लागत :

मोटे अनाज के मूल्य प्रायः पारंपरिक अनाजों की तुलना में अधिक होते है जिससे निम्न आय वाले व्यक्ति के लिए कम सुलभ होते है।

सीमित मात्रा में उपलब्धता :

मोटे अनाज पारंपरिक एवं आधुनिक खुदरा बाजारों में व्यापक रूप से उपलब्ध नही है, जिससे उपभोक्ताओं के लिए इनकी खरीद कठिन हो जाती हैं।

स्वाद संबंधी अरूचि :

कुछ लोग मोटे अनाजों के स्वाद को फीका या अप्रिय पाते है। इसलिए इनके उपयोग में अरूचि रखते है

खेती संबंधी चुनौतियाँ :

मोटे अनाजों की खेती प्रायः कम पैदावार और कम लाभदायक होता हैं जो किसानों को इनकी खेती से हतोत्साहित कर सकती हैं।

चावल और गेहूँ सें प्रतिस्पर्धा :

चावल और गेहूँ भारत में प्रधान खाद्य अनाज है जो व्यापक रूप से उपलब्ध भी है। इससे मोटे अनाजों के लिए बाजार में प्रतिस्पर्धा करना कठिन हो जाता है।

सरकारी सहायता का अभाव :

भारत में मोटे अनाजों की खेती और उपभोग को बढ़ावा देने के लिए पर्याप्त सहायता का अभाव रहा है, जिससे उनका विकास सीमित रह गया है।

अनाजों में कीटनाशकों एवं रसायनों का प्रभाव :

साबुत अनाज में कई विटामिन और खनिज लवण होते हैं। और फाइबर की मात्रा अधिक होते हैं। उनमें अस्वास्थ्यकर रसायन होते हैं जो मनुष्यों को बीमार कर सकते है। इन रसायनों को प्रति पोषक तत्त्व कहा जाता है। उनमें से कुछ महत्वपूर्ण आहार विटामिनों और खनिजों के अवशोषण को अवरूद्ध कर सकते हैं।

समस्या की जाँच (Problems to be Investigated)

बाल्यावस्था वास्तव में मानव जीवन का वह स्वर्णिम समय है जिसमें उसका सर्वांगीण विकास होता है ।

बाल्यावस्था (Childhood) जिसे उत्तर बाल्यावस्था (Late Childhood) कहते हैं, बालकों की विद्यालय जाने की अवस्था होती है । बालकों के 6 – 12 वर्ष की उम्र उत्तर बाल्यावस्था कहलाती है ।

आज हमारा समाज अतिव्यस्तता के कारण एक अजनबी दौर से गुजर रहा है । माता–पिता अपनी दिनचर्या में इतने व्यस्त हैं कि बच्चों को समुचित समय नहीं दे पा रहे हैं । परिवर्तन प्रकृति का शाश्वत नियम भी है और इंसानी जिदगी के विकास के लिए जरूरी भी । परंतु कुछ बदलाव ऐसे भी हैं जिन्हें या तो कुछ मजबूरियों के कारण या फिर आधुनिकता के नाम पर हमने अपने जीवन में अपना लिया है । जीवन की परिस्थितियाँ, आवश्यकताएँ व प्राथमिकताएँ सदैव परिवर्तित होती रहती है और यह परिवर्त्तन प्रत्येक अवस्था पर लागू होता है ।

डिक्शनरी रेफरेंस डॉट कॉम (1995) के अनुसार आदतें, दृष्टिकोण, पसंद, नैतिक– मूल्य, आर्थिक स्तर आदि मिलकर किसी व्यक्ति या समूह की जीवन शैली का निर्माण करते हैं । जीवन शैली आम तौर पर एक व्यक्ति के दृष्टिकोण, जीवन के तरीके, मल्यों या दुनिया के दृष्टिकोण को दर्शाती है । इसलिए,एक जीवन शैली स्वयं को समझने और सांस्कृतिक पहचान बनाने के लिए एक साधन है । जो व्यक्तिगत पहचान के साथ प्रतिध्वनित होता है । आज के समय में बच्चें फास्ट था जंक फूड का दिवाना हाता जा रहा है । आजकल लोग पौष्टिक आहार को कम अहमियत देने लगे हैं। बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी को जंक फूड से होने वाले नुकसान के बारे में सब भली– भांति अवगत हैं, लेकिन बावजूद इसके उस चीज के सेवन में कोई कमी नहीं आ पा रही है । कई अध्ययनों से पता चला है कि फास्ट फुड और प्रसंस्कृत, खाद्य पदार्थों से बचपन में मोटापा, हृदय रोग और अन्य बिमारियों में भारी इजाफा हुआ है । फास्ट फूड में मौजूद अतिरिक्त कैलोरी से वजन बढ़ता है जो मोटापे का कारण हो सकता है । अस्थमा और सांस लेने में तकलीफ सहित कई प्रकार की श्वसन समस्याओं के जोखिम को बढ़ाता है । एक अध्ययन में पाया गया है कि जो बच्चे सप्ताह में कम से कम तीन दिन फास्ट फूड खाते हैं, उन्हें अस्थमा होने की सम्भावना अधिक बनी रहती है ।

शोध का उद्देश्य (Objectives)

6–12 वर्ष के बच्चों के सर्वांगीण विकास में मोटा अनाज का महत्व एवं परिष्कृत अनाज के दुष्प्रभावों पर एक तुलनात्मक अध्ययन हेतु धनबाद जिला के पुराना बाजार क्षेत्र के संदर्भ में शोध करने के लिए निम्नलिखित उद्‌दश्य निर्धारित किये गये हैं :

• मोटे अनाजों में पाये जाने वाले पोषक तत्वों का अध्ययन करना।

• बच्चों में परिष्कृत अनाज से होने वाले कुप्रभावों को जानना।

• लक्ष्य समूह के बच्चों की जीवन शैली तथा खान–पान की आदतों की समीक्षा करना।

• मोटे अनाज का सेवन करने वाले एवं परिष्कृत अनाज को ग्रहण करने वाले बच्चों के स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन।

• दैनिक आहार में मोटे अनाजों के सेवन को प्रोत्साहित करना।

• माताओं को मोटे अनाज के सेवन से होने वाले फायदों के प्रति जागरूक करना ।

परिकल्पना (Hypothesis) :

• मोटा अनाज में पाये जाने वाले पोषक तत्त्व परिष्कृत अनाज से अधिक लाभदायक है ।

• बच्चों के स्वास्थ्य पर परिष्कृत अनाज के सेवन का दुष्प्रभाव पड़ता है।

• मोटे अनाज का सेवन करने वाले बच्चों का स्वास्थ्य समान्यतः अच्छा रहता है।

• मोटे अनाज के प्रति माताओं में जानकारी एवं जागरूकता की कमी पाई गई।

• ग्रामीण क्षेत्र की तुलना में शहरी क्षेत्र की माताओं में मोटा अनाज के प्रति अधिक जागरूता पाई गई ।

• मोटा अनाज के फायदों के प्रति माताओं को जागरूक करना आवश्यक है ।

शोध डिजाईन एवं शोध पद्धति (Research Design and Methodology)

“6–12 वर्ष के बच्चों के सर्वांगिण विकास में मोटा अनाज का महत्त्व एवं परिष्कृत अनाज के दुष्प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन” विषय पर शोध करने के लिए 300 बच्चों का चयन किया जायेगा। जिसमें 150 बच्चें अर्धग्रामीण क्षेत्र तथा 150 बच्चें शहरी क्षेत्र के शामिल होगे।

अध्ययन क्षेत्र के लिए धनबाद जिला का पुराना बाजार क्षेत्र चुना गय है। यह क्षेत्र काफी बड़ा है। गाँधी रोड़ के बालक बालिकाएँ शोध के लक्ष्य समूह के लिए चुने जायेंगे। यहाँ इस उम्र के बालक बालिकाएँ पर्याप्त संख्या में उपलब्ध है।

शहर के मध्य में स्थित होने के कारण शोधार्थी के लिए आवागमन इत्यादि की सुविधा भी सुगमता से उपलब्ध होगी।

लक्ष्य समूह	**आयु**	**नमूने का आकार**
बालक/बालिकाँए (शहरी क्षेत्र)	6–12 वर्ष	150
बालक/बालिकाँए (अर्धशहरी क्षेत्र)	6–12 वर्ष	150

- बालक बालिकाओं से संबंधित सूचनाओं के लिए शोधार्थी द्वारा तैयार व्यक्तिगत डाटा शीट का इस्तेमाल किया जायेगा। अनुसूची का प्रयोग मूलभूत जानकारी के लिए किया जायेगा।
- अभिभावकों (विशेषकर माताओं को) महत्त्वपूर्ण जानकारी के लिए अंतर्लिप्त किया जायेगा इसके लिए शोधार्थी के द्वारा डाटा शीट का इस्तेमाल किया जायगा।
- लक्ष्य समूह के बालकों की पोषणीय अवस्था का मल्यांकन करने के लिए मानवमिति परीक्षण(B.M.I), लक्षण परीक्षण तथा आहारीय सर्वेक्षण (24 HR Recall Method) की मदद ली जाएगी।
- तुलनात्मक अध्ययन एवं ऑकड़ो के विश्लेषण के लिए सांख्यिकीय विश्लेषण का इस्तेमाल किया जायेगा।

अध्ययन का महत्त्व : (Significance of the study)

• 6—12 वर्ष की उम्र उत्तर बाल्यावस्था कहलाती है। विकास की दृष्टि से इस अवस्था का बहुत ही महत्त्व है । इस उम्र में बालकों की औपचारिक शिक्षा शुरू हो जाती है।

. पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है :

छोटे बच्चों के आहार में मोटे अनाज शामिल किया जाए तो ये उनके शारीरिक और मानसिक विकास में बढ़ावा देने में मदद करती है। छोटे बच्चों को मोटा अनाज खिलाने से कुपोषण की समस्या दूर होती हैं। मोटे अनाज में फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। पाचन संबंधी समस्या और पेट में दर्द, कब्ज, उल्टी और गैस की समस्या से राहत दिलाने में मदद करता है।

. खून की कमी को दूर करता है :

मोटे अनाज बाजरे और रागी में आयरन की पर्याप्त मात्रा पायी जाती है। रागी और बजरे का सेवन करने से शरीर में आयरन की कमी को पूरा किया जाता है।

. दाँतो एवं हड्डियों को मजबूत बनाता है :

मोटे अनाज में कैल्शियम की प्रचुर मात्राएँ पायी जाती है। कैल्शियम युक्त होने के कारण मोटा अनाज का छोटे बच्चों के दँातों और हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

. मानसिक और शारीरिक विकास में मदद करता है :

मोटे अनाज में सोडियम प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट भरपूर मात्रा में पाया जाता है। जो बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास में मदद करता है।

. इम्यूनिटी को स्ट्रॉग बनाता है :

मोटा अनाज में विटामिन ए और विटामिन बी कॉम्पलेक्स पाया जाता है जो इम्यनिटी को स्ट्रॉग बनाने में मदद करता है। मोटे अनाज में अत्यधिक पोषक, अम्ल रहित ग्लूटेन युक्त और आहार गुणों से युक्त होते है। इसके अलावा छोटे बच्चे और किशोरो में कुपोषण खत्म करने में मोटे अनाज का सेवन काफी मददगार होता हैं। क्योकि इससे प्रतिरक्षा और स्वास्थ्य को बढ़ाता मिलता है।

वर्तमान संदर्भ में प्रासंगिकता (Relevance to the Present Context)

अंतर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष एक महत्वपूर्ण पहल है जिसका उद्देश्य मोटे अनाज की खेती, खपत और व्यापार को बढ़ावा देना है। नेशनल इंस्टीटयूट ऑफ फूड टेक्नोलॉजी एंटरप्रेन्योरशिप ऐंड मैनेजमेंट तंजापूर ने हाल ही में चेन्नई में राष्ट्रीय मोटा अनाज सम्मेलन अर्थात नेशनल मिलेट समित 2023 की मेजबानी की है। वहा भी एक स्वर में यह विचार आया है कि मोटा अनाज भविष्य का भोजन है। राष्ट्रीय स्तर पर अब किसी को संदेह नहीं रह गया कि मोटे अनाज का उत्पादन, खपत, प्रसंस्करण निर्यात और इसमें प्रौद्योगिकी का इस्तेमाल बढ़ना तय है। मोटा अनाज केवल भविष्य ही नहीं है बल की मोटा अनाज का समृद्ध इतिहास रहा है। मोटे अनाज में मुख्य तौर पर ज्वार, बाजरा, मडुआ, जौ, कोदो, सांवा, कुटकी, कंगनी जैसे अन्न शामिल हैं। इन्हे श्री अन्न या कन्दन भी कहते हैं। श्री अन्न भारत और दुनिया के लोगो के द्वारा खेती और उपभोग किये जाने वाले सबसे शुरूआती अनाजों में से एक है। वर्ष 2023 को अन्तराष्ट्रीय मोटा अनाज (मिलेट्स) वर्ष के रूप में मनाया जा रहा है। इसका प्रभाव भी धीरे–धीरे अनेक जगहों पर पड़ने लगा है।

किसानों को इस बात से प्रेरित होना चाहिए कि मोटा अनाज की मांग दूनिया में बढ़ रही है। मोटे अनाज का वैश्विक निरियात 2019 मे करोड़ डोलर से बढ़कर 2020 मे 40 करोड़27 लाख डॉलर हो गया है। निर्यात बढ़ने के साथ घरेलू खपत में भी तेजी से वृद्धि हो रही है। सभी कृषि संस्थान किसानों को मोटे अनाज के उत्पादन और निर्यात के लिए प्रेरित कर रहे है। मोटे अनाज का उत्पादन और निर्यात आने वाले वर्षो में तेजी से बढ़ना तय हैं।

मोटा अनाज भारत के नियमित खाद्यान्न का सदियों से हिस्सा रहा है। ये हमारी खाद्य प्रणालियों, संस्कृति और परंपराओ में गहन रूप से समाहित है।

भारत में हुए काम का संक्षिप्त विवरण

(Brief Resume of Work Done in India)

हरित क्रांति से पहले अंधिकांश घरों में मोटे अनाज का उपयोग प्रमुख खाद्यान्न के रूप में किया जाता था। भारत सरकार ने पिछले कुछ वर्षो में मोटे अनाजों की पैदावार बढ़ाने के गम्भीर प्रयास लिये है उसने 2018 को राष्ट्रीय मोटे अनाज वर्ष घोषित किया इसका उद्देश्य सेहत के लिए मोटे अनाजों के लाभों के बारे में जागरूता और उसके उत्पादन को बढ़ाना था। उच्च पोषण गुणों के कारण उन्हे पोषाहार कहा जाता है। इसी साल मोटे अनाजों को सम्पूर्ण पोषकता के लिए प्रधानमंत्री की व्यापक योजना पोषण अभियान मे शामिल कर लिया गया है। मोटे अनाजों के गरीबों का भोजन होने की धारणा को खत्म करने के लिए रेडियो, प्रिंट, सोशल मिडिया और अन्य माध्यमों द्वारा विभिन्न कार्यक्रर्मो और गतिविधियों के द्वारा अभियान चलाये जा रहे है। इसे सुपर फूड के रूप में पेश किया जा रहा है। मोटे अनाजों से बनने वाले पुराने व्यंजनों को फिर से लोकप्रिय बना कर मुख्यधारा के भोजन का अनिवार्य हिस्सा बनाने का प्रयास किया जा रहा है।

* **शोध संभावित अध्याय विभाजन** (Chapterization)

- विषय परिचय (Introduction)
- संदर्भ ग्रंथो का अध्ययन (Review of Literature)
- अध्ययन का उद्धेश्य, परिकल्पना, एवं सीमाएँ
(Objective, Hypothesis and Limitations of study)
- शोध प्रविधि (Research Methodology)
- आकड़ों एवं प्रमाणों का विश्लेषण एवं विवेचन
(Analysis of Data and Discussion)
- सारांश एवं निष्कर्ष (Summary and conclusion)
- संदर्भो की सूची (Bibliography)
- प्रश्नावली (Questionnaire)
- परिशिष्ट

संदर्भ (Reference)

- **कोल व ब्रुस 2021**, google Praveen education blog
- **डी. एफ.टर्नर, 2008**, आहार एवं पोषण विज्ञान, डा0 रीना खनूजा, अग्रवाल पब्लिकेशन पृष्ट सं0 07
- **डॉ० मित्रा संदीप** & **डॉ० चंदोलिया प्रियंका,** योजना पत्रिका जनवरी 2023, ISSN-0971-8397 पृष्ठ संख्या 29
- **डॉ० मनीषा वर्मा**, योजना पत्रिका जनवरी 2023, पृष्ट संख्या 23
- **हॉरलॉक**, 2008, **डॉ० रीना खनूजा अग्रवाल,** पब्लिकेशन पृष्ट संख्या 353
- **सुधा नरायणन् , डॉ० रीना खनूजा अग्रवाल,** पब्लिकेशन पृष्ट सं0 06
- ICMR, 1989, आहार एवं पोषण विज्ञान, आशा कुमारी, अग्रवाल पब्लिकेशन पृष्ट सं0 369
- **प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र मोदी**, योजना पत्रिका जनवरी 2023, पेज संख्या 05
- dictionaryreference.com1995, Erin Mckeen, Dictionary, English Language Page - 173.
- Antoine Lavoisier (1770-1794) reference taken from google.com.
- W.H.O. (1948) reference taken from google.com.
- Food & AgricultureOrganisation (2023) reference taken from livehindustan.com
- Indian Institute of Millets Research, Hyderabad from Yojna Patrika 2023.